

今日のおやつ

キャロットジンジャーマフィン ローズヒップティー

ビタミンCが豊富
利尿促進・むくみ解消

● ● ● キャロットジンジャーマフィンの作り方 ● ● ●

【材料1人分】

ホットケーキミックス	35g	すりおろし生姜	2g
人参	10g	卵	15g
はちみつ	5g		

【作り方】

- ①人参をゆで裏ごす
- ②すりおろし生姜・卵・メイプルシロップ・オリーブ油を
①に加えよく混ぜ合わせる
- ③②にホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせ、
180度のオーブンで15～20分焼く



今日のおやつは

171kcal (1人分あたり)

人参はビタミンAが豊富な野菜です。

ビタミンAは風邪にかかりにくくするなど体の抵抗力を強める働きがあります。

そして、生姜には、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし血行をよくする働きがあります。